

新世纪 生活方式研究

SHENGHUOFANGSHIYANJIU

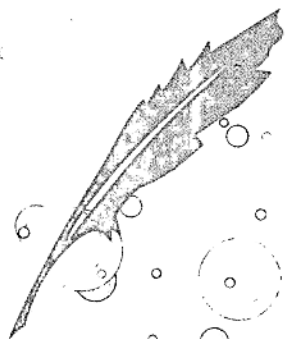
师富春 著

山西出版集团
山西人民出版社

新世纪 生活方式研究

SHENGHUOFANGSHIYANJIU

师富春 著



山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新世纪生活方式研究/师富春著. —太原: 山西人民出版社,
2007.7

ISBN 978-7-203-05851-9

I. 新… II. 师… III. 生活方式—研究—中国—21 世纪
IV.D669.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101505 号

新世纪生活方式研究

著 者: 师富春

责任编辑: 李 杨

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922220 (发行中心)

0351-4922208 (综合办)

E-mail: fxzx@sxskcb.com

web@sxskcb.com

Renmshb@sxskcb.com

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 山西天天印业有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 8

字 数: 200 千字

印 数: 1-1000 册

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-05851-9

定 价: 26.00 元

前 言

21 世纪是生命科学的世纪,人类将对生命的奥秘作出新的探究和回答。这是个科学技术日新月异,新的产品、新的技术、新的生活方式不断涌现,生产、消费更趋社会化的时代。这是我们的幸运!然而,这些变化又或多或少地影响着人们的日常生活,人际关系出现紧张状况,家庭成员之间出现不和谐,工作繁忙紧张压力大,还有失业的压力,生活环境导致的种种现代都市病,等等。这又可以说是我们的悲哀!面对这样的现实,我们是怨天尤人、愁眉苦脸呢,还是应该积极地面对,采用适当的方式化解内心郁结、恢复心理的平衡呢?答案显然是后者。新世纪的我们,既要争做事业的成功者,又要成为生活的强者。那就让我们行动起来,去发现、去创造,用积极的心态、良好的生活方式、愉快的心理状态,去工作、生活。

健康和长寿是每个人对生命的企求,也是人类共同的理想。健康的身心,不仅是生活质量的可靠保证,也是成就一切宏伟蓝图的坚实基础。作为现代人,在我们的知识体系中,保健、健康知识已经是不可缺少的一个方面。在全民兴起的健康、健身革命中,作者结合新的健康理念,在本书中,以七个章节的内容,从人的生命、健康的生活方式、运动与减肥、有氧运动与健身、健康与亚健康、运动健身的医务监督、运动健身的基础知识等方面作了较详尽的介绍,力图使大家在健身娱乐保健等方面有所收益。

由于时间仓促,水平有限,本书的不妥之处敬请各位专家、教授批评指正。

师富春

2007 年 1 月 18 日

目 录

第一章 人的生命	1/
一、生命的起源	1/
二、寿命之谜	5/
第二章 养成良好的生活方式	13/
一、生活中的不良行为习惯	13/
二、建立科学、健康、文明的生活方式和行为	15/
三、运动有益健康	38/
第三章 运动与减肥	59/
一、肥胖及其危害	60/
二、运动减肥的机理及方案组合	71/
三、运动减肥的方法	78/
四、运动减肥中常见问题解决	89/
第四章·有氧运动与健身	99/
一、有氧运动及特点	99/
二、有氧运动的健身价值	103/
三、运动处方及其基本要素	110/

四、有氧运动项目的运动处方	131/
第五章 健康与亚健康	150/
一、你的健康如何	150/
二、心理健康应防八个“过度”	151/
三、日常生活中的自我保健	153/
四、健康警报	161/
五、“亚健康”潜伏着疾病的危险	164/
六、远离慢性病变	173/
第六章 运动健身的医务监督	181/
一、身体锻炼环境和器材的卫生监督	181/
二、身体锻炼的安全措施	183/
三、常见运动损伤及处理	204/
四、自我监督	221/
第七章 运动健身的基础知识	226/
一、健身运动能量的供应	226/
二、关于血压	234/
三、心血管机能检测与评价	239/
四、呼吸系统及机能	241/
五、肌肉工作特征及机能	244/
主要参考文献	248/



第一章 人的生命

一、生命的起源

据考证,地球是迄今已知的唯一栖有生命的星体。地球上有充足的阳光、丰富的水资源以及适宜生物生存的大气层,成千上万种生物在这里世代繁衍生息。那么,生命究竟从何起源,可谓众说纷纭:

1. 神创造生命说

据《圣经》的描述,远古时期,上帝创造出一对男女:亚当和夏娃,后来为了满足他们的需要,上帝又创造出其他生物。这种神创造万物的观点已被科学家所否认。

2. 生命自然发生说

古希腊著名哲学家德漠克利特就曾认为:由于太阳的温暖,首先在最初的泥土里发生出泡状的东西,接着从中形成鱼类动物。其中有的爬上了陆地……形成陆生动物,人类也发生了。到了中世纪,这种被称为“生命自然发生说”的观点更有戏剧性的发展。有一些人甚至相信,世界上有些地方的树会生出鹅来,南瓜里会长出羔羊和矮人等等。以致在17世纪初出版的英国大百科全书中,也收入了关于“鹅树”的记载。英国微生物学家尼达姆决定用试验对这一设想进行检验。这次他选用的是羊肉汤。他把羊肉汤倒在瓶中,然后将其煮沸,以杀死汤中原有的微生物,再用软木塞把瓶口封住。几天后,他发现肉汤中已滋生出大量的微生物。后来为了证实这个现象,他又用杏仁和其植物种子煮的汤进行试验,竟然也获得了同样的结果。

尼达姆的试验使“自然发生说”又获得了人们的广泛支持。然而怀疑派也没有完全屈服。斯柏兰扎尼是一名意大利教授,他怀疑尼达姆的肉汤加热的时间不够长,不足以杀死肉汤中的全部微生物,也怀



疑空气可能透过软木塞进入容器。1765年,他作了一次试验,他也准备了许多肉汤,用若干个玻璃瓶盛装,再对它们分别作不同的处理。有的只煮几分钟,有的则煮一小时,有的未用软木塞封口,有的把玻璃容器封口。几天后,他仔细检查这些肉汤,发现只有那些经过长时间煮沸,又经密封的肉汤才是无细菌的。从而证明即使最小的微生物——细菌也不是自然发生的。但是尼达姆及其支持者并不认输。认为由于煮沸时间过长,已把空气中对生命自然发生的生命力也给杀死了。限于当时的认识水平,斯柏兰扎尼也无法作出合理的反驳。于是双方各抒己见,又争论了几十年。

19世纪中叶,关于生命究竟能不能自然发生的争论又有了新的发展。法国里昂博物学院院长波契特为了证明生命确实可以自然发生,不是来自空气中微生物的污染,他决定用燃烧气的方法来自制纯净水,然后把干草浸泡在这种水中煮沸,又把自行自制的空气——纯氧,按正常空气的比例混合泵入瓶中。结果几日后,事实没有让他失望,波契特真的在浸液中找到了大量的微生物。

波契特的这一试验使主张生命可以自然发生的研究者们欣喜若狂,以为找到了无可辩驳的证据。然而他们没有想到,不久他们又遇到了一个新的对头——巴斯德。

巴斯德是一名杰出的科学家。1854年,他在研究葡萄酒为什么会变酸的过程中注意到这与一种特殊的酵母菌有关。这些研究使他确信发酸、腐败都是微生物作用的结果。巴斯德不相信波契特的试验完全杜绝了微生物的感染,他也不相信“生命自然发生说”。

波契特对于巴斯德提出的批判自是不服。于是双方展开了激烈的争论,甚至发展为个人之间的攻击。由于双方都是法国科学界的头面人物,法国科学院不得不出面调解。最后双方同意各自提出试验,当众表演检验。

1864年在指定的一天,法国科学院的大厅里挤满了热心的听众。巴斯德率先发言,报告了他的两个试验的情况。第一个试验是四年



前,他在阿尔卑斯山区做的。当时他带了许多装满肉汤的瓶子,并在不同的高度把瓶子打开,让空气进入瓶子,然后再将其密封。事后经过一段时间,他发现那些在较低山坡处打开的瓶子里,肉汤已变质,长满了细菌,而在高山上打开的瓶子,由于那里大气中的尘埃和微生物原都很少,肉汤没有受到细菌的感染,仍然保持无菌状态。据说其中有些瓶子至今仍密封地保存在巴黎科学院,尽管已有 100 多年历史,仍然找不到细菌的踪迹。第二个试验是利用他自己设计的一种特殊的瓶子进行的。这种瓶具又细又长,先向下弯,然后又向上弯的“s”形瓶颈。瓶中的肉汤在经过煮沸中消毒后,并不密封,让空气依然能够进入瓶内,但空气中的尘埃和细菌则因通过曲颈时,沉落在瓶的曲颈处,无法达到肉汤,这使肉汤保存完好,没有腐败。

面对这两个具有极强说服力的试验,波契特不得不甘拜下风,便自动放弃了辩论,于是,“生命自然发生论”最后堡垒终于被攻克了。

3. 生命外来说

该学说认为,生命是以菌类或孢子的形式通过各种外力或附着在陨石上传入地球,然后再逐渐发展起来。19 世纪末 20 世纪初,德国物理学家赫尔姆霍茨、德国化学家李比希、瑞典化学家阿列纽斯等人先后提出宇宙生命孢子的观点,他们认为在宇宙空间,广泛存在着生命孢子,靠太阳光的压力,不断降落到一些星体上,当他们落到地球上时,由于环境条件适宜,就在地球上定居并发展起来,成为地球上的生命。宇宙空间里存在大量有机物更支持了这种学说,但对生命起源来说,此学说并没有解决实质性的问题,还须经大量研究来进一步证实。

4. 化学进化学说

这种学说认为,地球上原来没有生命,生命是从地球上非生命物质变换发展而来的。从无机到有机,从有机转变为单细胞,再从单细胞逐渐发展起来,生命起源是一个漫长的历史过程,是在地球演化过程中产生的,其基础是化学进化。早在 1871 年,达尔文就设想过生命



起源的问题并提出：在一个存在着各种状态的氨和磷酸盐的温暖的小池中，在光、热、电存在的条件下，某种蛋白质合成了。随后，又有一些科学家提出，有机物包括糖类、蛋白质可以合成。直到 1953 年美国尤利和他的学生米勒模拟原始大气成分，合成了构成蛋白质的基本单位氨基酸。后来实验又得到了腺嘌呤、核糖。这些物质是构成核酸的成分。有的科学家还指出，在原始海洋中，可以把有机物结合起来，这些都为化学进化学说奠定了基础。

现代科学证明，生命起源应当追溯到与生命有关的元素及化学分子的起源。因而，生物圈演化的历程应当从宇宙形成之初，即通过所谓“大爆炸”产生了碳、氢、氧、氮、硫、磷等构成生命的主要元素之时起。一个大体的演化历程表示在下图中，从图中可以看出，生命的起源和演化是同宇宙的起源与演化密切关联的，生命构成元素如碳、氢、氧、氮、硫和磷等是来自“大爆炸”后的元素演化。（如图 1 所示）

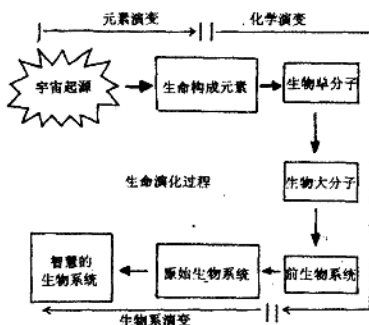


图 1

碳、氢、氧、氮、硫和磷这六种生命元素构成了地球上生物体物质总量的 98%，而这些元素是伴随着宇宙起源和演化过程而产生的。宇宙的状态和宇宙物质运动的基本规律法则的特殊结合造成了生命起源和演化的可能性。

宇宙中的物质诞生在爆炸之中。氢和氦是在距今约 150 亿年前的大爆炸强烈热辐射中形成的。构成我们自己的、更复杂的碳、氧、钙、铁原子起源于恒星的燃烧着的深处。像铀之类的重元素是在超新星爆发的冲击波内合成的。形成生物原料的这些核过程发生在最不



适宜于生物居住的环境中。一旦形成了元素,剧烈的爆发就把这些元素送回到恒星之间的太空中。在那里,万有引力将这些元素铸成新的恒星和行星,而电磁作用将它们造成生命的化学物质。

在星系演化中某些生物单分子,如氨基酸、嘌呤、嘧啶等形成于星际尘埃或凝聚的星云中,接着在一定的条件下产生了像多肽、多聚核苷酸等生物高分子。许多资料表明,前生物阶段的化学演化并不局限于地球,在宇宙这个大空间广泛地存在着化学演化的产物。通过遗传密码的演化和若干前生物系统的过渡形式,最终在地球上产生了最原始的生物系统,也就是具有原始细胞结构的生命。这些原始生命按照生物学演化规律,不断演变进化,在漫长的生物进化过程中优胜劣汰,直到今天地球上形成了无数复杂的先进的生命形式,包括像人类这样的智慧生物。

二、寿命之谜

1. 人到底能活多久

研究人员认为,人类最大寿命目前正在稳步地延长,而且并没有一定的限制。以前,科学家们认为人类生命的极限为120岁,无人能够超越这一界限。然而,美国研究人员认为,最老的人寿命正在延长这一事实可以表明人类的寿命可能是没有上限的。

人的寿命极限到底有多长,一直以来都是科学家探索的问题。著名的法国生物学家巴风根据人的寿命与某些哺乳类动物的寿命有共同发展规律的理论,即“自然寿命为生长发育期的五至七倍”认为:人的自然寿命应该能达到100至154岁。有些学者根据哺乳类动物的最高寿命与他们性成熟的关系推算,人的自然寿命应为100至150岁。还有生物科学家从胚胎细胞分裂次数来分析,认为人类细胞分裂次数是五十次,平均每次分裂周期是2.4年,因此人的寿命应该是120岁。也有人认为,人的怀孕期平均266天,以自然界在发展过程中的结构或组织的变异时间推算,人的自然寿命最高点为167岁。俄罗斯国家健康研究所沃尔科夫主任提出,人的生命从孕育到生产,在母



体内的时间一般为 280 个昼夜，而生命在子宫外的时间则应大致相同。按照对立统一的自然法则，生命在子宫内的孕育期是 280 个昼夜，则生命在诞生后，在子宫外的时间应该可以到 280 年，也就是说，人的生命应该是 280 年。吴伯林的《人体革命》以翔实的资料告诉我们：19 世纪初先进国家的人均寿命为 35 至 40 岁。中华民族在各个历史时期的平均寿命则是：夏代，18 岁；秦代，20 岁；东汉，22 岁；唐朝，27 岁；宋代，30 岁；清代，33 岁；民国时期 35 岁；新中国成立后的 1957 年，57 岁；1981 年，68 岁。中国人口寿命一直呈上升趋势。如今，上海、广州等许多大城市的人均寿命已与世界发达城市相同，为 76 左右。

2. 基因学说

我们知道，人与人之间的表面特征是如此的不同，如高矮、胖瘦、指纹、长相。究其原因，是人与人之间的遗传物质——DNA（脱氧核糖核酸）不同。DNA 使每一个生命与众不同。细胞所包含的 DNA 信息，确定了不同的行为方式。生物的父母不自觉地传递了这个隐藏在 DNA 里的历史。个人的 DNA 说明了从父母那里得到的信息和将要向后代传递的信息。比如，孩子之所以长得像父母，就是因为他携带了父母的遗传基因片段。

从遗传学的发展过程来看，基因概念从认识到逐步建立，大致经历了这样几个阶段：泛基因阶段、孟德尔的遗传因子阶段、摩尔根基因阶段、顺反子阶段、操纵子阶段和现代基因阶段。现代基因阶段实际上是重新认识基因的时代。基因的定义是：基因是 DNA 分子中含有特定遗传信息的一段核苷酸序列，是遗传物质的最小功能单位。对于编码蛋白质的结构基因来说，基因是决定一条多肽链的 DNA 片段。根据其是否具有转录和翻译功能，可以把基因分为三类：第一类是编码蛋白质的基因，它具有转录和翻译的功能；第二类是指有转录功能而没有翻译功能的基因，包括 tRNA 基因和 rRNA 基因；第三类是不转录的基因，它对基因表达其调节作用，包括启动基因和操纵基



因。启动基因和操纵基因统称为控制基因。

DNA 是双螺旋结构,是人类 23 对染色体的基本成分,其中有 3—4 万个基因,32 亿个碱基对,人体的疾病都与 DNA 上的基因有关。自从“人类基因组计划”完成后,应用“工作框架图”及其序列,数万个基因被鉴定,数十种与疾病有关的基因被成功定位。人类基因蕴含有类生、老、病、死的遗传信息,读出它将为疾病的诊断带来新的变革,可满足生物医学大多数研究的需要。通过基因研究可计算出细胞的寿命。现代检验基因方法可以将一滴血放在装满基因的芯片上验出病症。由于每个人都具有自己独特的 DNA(除同卵双胞胎),所以罪犯定罪时,“出示 DNA 证据”已经变得和“核验指纹”一样重要。为此,美国司法部还专门成立了“DNA 证据全国委员会”。该委员会执行官克里斯托弗·阿斯普伦宣布,在用于识别罪犯的所有证据中,DNA 最具科学和法律效力,也最为可靠。

最近科学家研制出一种新的基因测试法,可以准确地预测人们一生中可能罹患的疾病。它的依据是人的遗传特性。测试者只需早上用水漱口 60 秒钟,并把充满了 DNA 和脱落细胞的漱口水放在专用试管里,经过测试,就可根据基因的情况预测被测试者的病情。内容包括可能患有心脏病、癌症、骨质疏松和其他严重病症的诊断。被测试者可以知道什么基因会影响将来的健康:也许在年老的时候会得胃癌,也许仅仅是骨刺,以及最终最有可能的死因。

对此,支持者认为:这项试验授予人们更多的权利,可以根据自身的生化反应,调节自身的需要。一些专家认为,这种做法是一种可以帮助个体求生的手段。测试结果还会为测试者提供一些建议,帮助摘除体内的“定时炸弹”。比如,改善饮食、做一些理疗、做适合自己的运动等。

但也有反对者认为,这是危险的,是有害的科学。因为人类对基因的了解毕竟还很肤浅,对某些基因之间的关系了解还远不能满足预测疾病的需要,目前把它与一些疾病相连还为时过早。因为实际



情况要复杂得多,我们目前还不知道某些基因是如何相互作用的。例如,有的基因可能会增加患肠癌的可能性,却可以大大降低患膀胱癌的几率。有些人还担心这项实验可能会带来社会性问题,如心理障碍等。

3. 基因工程

基因工程是在对基因认识的基础上,对基因进行复制、转录、修改等,利用其特点,给许多疾病的诊断、治疗提供了有力依据。基因诊断的方法就是直接深入到遗传的本质——基因,对DNA的结构进行分析,因此,这种方法更直接、更准确。

(1)基因诊断 基因诊断在临床上有着很重要的意义。比如说一种舞蹈病是具有遗传性的,在成年后才发病,而且用其他方法测不出来。而等成年以后发现得病时,为时已晚。采用基因诊断,根据家族中遗传趋势及基因结构,可对家族中的任何成员作出是否会患病的准确判断。还有些遗传疾病属于隐性遗传病,致病基因在杂合子中不能表现出病症。但当夫妇两人都是患病基因的携带者时,就有可能生下患病的孩子。对患病基因的携带者,过去只能靠推测,现在可以用基因诊断方法了解受检者的细胞内有无致病基因的存在,而且十分准确。随着科学技术日新月异的发展,遗传病诊断技术日趋完善,为遗传性疾病的基因治疗打下了坚实的基础。

(2)基因疗法 基因疗法就是应用基因工程技术,更换、校正或增补基因缺陷,以达到治疗疾病的目的。例如,把一个健康基因转移到患者体内,取代一个有缺陷的基因,来治疗某些遗传病。具体地说,就是指把治疗对象细胞中的基因分离,提取出来,在体外进行培养,取所需健康基因与无害病毒组成重组体,去感染患者分离出的离体细胞,则此离体细胞(靶细胞)就带有健康基因,再将这些带有健康基因的细胞重新输回患者体内。

在基因疗法实施过程中的重要环节:一是目的基因的转移,是基因疗法的关键和基础,实施基因转移有活体直接转移和在体转移两



种方法。二是目的基因的表达。就是要让患者体内接纳并表达这种治疗性基因。三是靶细胞的选择,靶细胞根据所治疗的遗传病决定,可以是体细胞和生殖细胞和造血干细胞等。专家说,基因是生命之本,是生物得以保持其连续性和稳定性的物质基础。用专业的概念来说,它是可以编码蛋白质的 DNA 顺序。

专家介绍,近年来由于医学的进步,诊断和治疗的水平不断提高,从前严重威胁人类生命的一些疾病,如天花、霍乱、鼠疫、结核等传染病已渐趋绝迹或基本得到控制,发病率大幅度下降;而与此相比,一些同遗传因素密切相关的人类遗传性疾病在发病率和死亡率中所占比例却日益突出,对人类本身的危害也更为明显。特别是一些严重的遗传性疾病,例如重型地中海贫血等,往往使现代医学亦束手无策。人们逐渐认识到只有基因治疗才是人类征服基因病最有希望的手段。基因治疗就这样应运而生,它把医学科学引入一个全新的发展空间,并为疾病的治疗开拓了广阔而美好的前景。

基因治疗是将人的正常基因或有治疗作用的基因通过一定方式导入人体靶细胞以纠正基因的缺陷或者发挥治疗作用,从而达到治疗疾病目的的生物医学高技术。基因治疗与常规治疗方法不同,其针对的是疾病的根源——异常的基因本身。基因治疗分体细胞基因治疗和生殖细胞基因治疗两种形式。自从 1990 年美国国立卫生研究院(NIH)和其下属重组 DNA 顾问委员会(RAC)批准了美国第一例临床基因治疗申请以来,基因治疗已从单基因遗传病扩展到多个病种范围,主要有:恶性肿瘤、心血管疾病、遗传病、AIDS、类风湿等。专家认为,基因治疗是一个生物医学高技术密集领域,它综合应用分子生物学、分子遗传学、分子病毒学、细胞生物学等学科的最新研究成果,来治疗那些目前尚无好的治疗方法的顽疾。尽管基因治疗的技术复杂,方法多样,但它的组成要素不外乎三个:目的基因、载体、靶细胞。基因治疗的策略概括起来大致分为以下六种:基因置换、基因修复、基因修饰、基因失活、免疫调节、其他方式。



(3) 基因疗法展望 ①基因定位,预测疾病,延长寿命;②揭秘肥胖基因,有望治疗肥胖病;③基因工程药物研制。

4. 人类的年龄

人们一直在寻找着能反映每个人真实衰老程度的、与长寿直接相关的、能指导生活和保健的计算年龄方法。现在流行的主要有以下五种:生命年龄、生理年龄、心理年龄、外貌年龄、社会年龄。

(1) 生命年龄 精子与卵子结合而产生了生命,十月怀胎一朝分娩,是最真实的生命年龄。人一生从婴儿、幼儿、童年、少年、青年、三十而立,四十不惑、五十而知天命、六十花甲、七十古来稀。在岁月面前人人平等,任何人即使再会保养驻颜,还是一年长一岁,确实是无可奈何花落去。但其实老与不老是因人而异的,生命年龄并不能真正反映出一个人的衰老程度。

(2) 生理年龄 由于遗传、发育成长过程、生活经历、劳动强度和人体内分泌等机能变化各异,人的生理机能会有所不同而造成生理年龄互有差别。生理年龄视身体实际老化程度决定,它与生命年龄并不绝对同步。生命年龄相同的人,生理年龄可能会有一定差别。有的人性格开朗、心态平和、办事果断,不会因“生理年龄”老而暮气丧志;有的人则未老先衰,表现出与年龄不符的行为。除去生活经历等因素外,就要看各自的养生是否得法了。岁月无情,年龄的增长是不可逆转的自然规律,与其选择畏惧,何如选择坦然。古人云:“起居时,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益。”目前,国际上流行的一句话也非常值得借鉴:“假如你认为自己年轻,那你就永远年轻;假如你认为自己老了,那你就真的老了。”积极的心态再加经常体检、锻炼、理疗等,调节好生理、心理状态,克服心理衰老,就可推迟自己的生理年龄,让自己永葆青春。

(3) 心理年龄 如果说,生理年龄由于生理问题不可逆转,令人与人之间的生理年龄不同却又难以改变的话,那么,人与人之间的心理年龄虽不尽相同,但却能凭借自己的努力而改变。

一个人的心理年龄不一定与实际年岁相符。有的人年事已高,言



谈举止宛如孩童;有的人身处花季,却少年老成。心理年龄是一种心理状态,心理年龄的年轻和老化,很大程度上是由于自己的心理暗示决定的。心理上认为自己年轻,精神就愉快,不仅心理状态好,身体各方面都觉得好;若心理上认为自己老了,那么身心就会衰老。

21 世纪的心理健康要求一个人在人格上与社会发展同步,正确看待理想、责任、动机和需要。社会环境对人尤其是青年的心理影响较大,这是因为年轻人期望值和现实有差距。例如现在不少招聘单位对年龄要求很严格,一般是 35 岁以下,还有要求在 30 岁以下的。结果年轻人很是担心自己变老。越是这样,心理越紧张,心理年龄在不知不觉中就变老了。心理年龄老的话,会限制青壮年的创造性、参与性和社会活动能力。因此,青年人要在智力上有良好的智能发展,在情绪情感上稳定,在意志上要有高度的公民责任感,同时具有在多元化的开放社会中严格的自制、自律能力。积极地接纳社会与他人,保持稳定而密切的人际交流,拥有和谐的人际关系,才能在社会生活中合理地满足自己的物质需要和精神需要,又能不断更新、完善自身的观念和行为,达到心理年龄的年轻化。

(4) 外貌年龄 看人年龄,多以人的外貌判断。其实,左右人的年龄,除了遗传因素和利用后天保养之外,很主要的还是心理因素的影响。也就是一个人对志趣的追求的“副产品”——情趣目标达到了,也会带来青春容颜的久驻。你要知道:爱好是最好的老师,你试着找个正当的情趣目标吧,你一定会成功。

(5) 社会年龄 人生来是与社会密不可分的。人的社会年龄是与在“社会大学”中的见识、知识、才华和经验的积累成正比的。关起门足不出户,定会因见识少而孤陋寡闻;如果是只重视书本知识而不参加实际活动的人,就算年龄大了,办事仍会像孩子似的不知所措;有些人则小小年纪就进入社会,变成“人小鬼大”的“人精”;有的人阅历广、交际广、知识面广,就显得才华横溢、足智多谋。

在生命的历程中,心理年龄和社会年龄对决定人生命存在的整体质量更具重要性,其发育程度主要是社会实践的产物。在美国,七